mieux être

POUR UNE VIE SAINE ET INSPIRANTE

Vivre de sa passion

Avoir le courage de **SES LIMITES**

Les impacts de notre **SANTÉ ÉMOTIVE**

DÉCOUVRIR sa mission de vie

Aller simple pour le BONHEUR

+ **LES VERTUS** du thé

LISE BOURBEAU

POUR L'AMOUR DE SOI

MAI / JUIN 2015
Messageries Dynamiques
#11744 5,95$
#75
7 78313 04019 7
Lexis Média
PP 41771514
1991 Boulevard Périgny, suite 202
Chambly QC J3L 4C3

À CHAQUE PARUTION
10 Concours
51 Abonnement

MIEUX LIRE
11 Suggestions

MIEUX ÊTRE
12 En bref
14 Entrevue avec Lise Bourbeau

MIEUX S'INSPIRER
18 Crée ta vie, manifeste tes rêves !
22 Billet aller simple pour le bonheur

MIEUX PENSER
26 Avoir le courage de ses limites
32 Comment devenir un être passionné ?
36 Découvrir sa mission de vie pour s'accomplir et s'épanouir !
40 Du personnage au vrai soi
44 Nourrir le rêve, un casse-tête ?

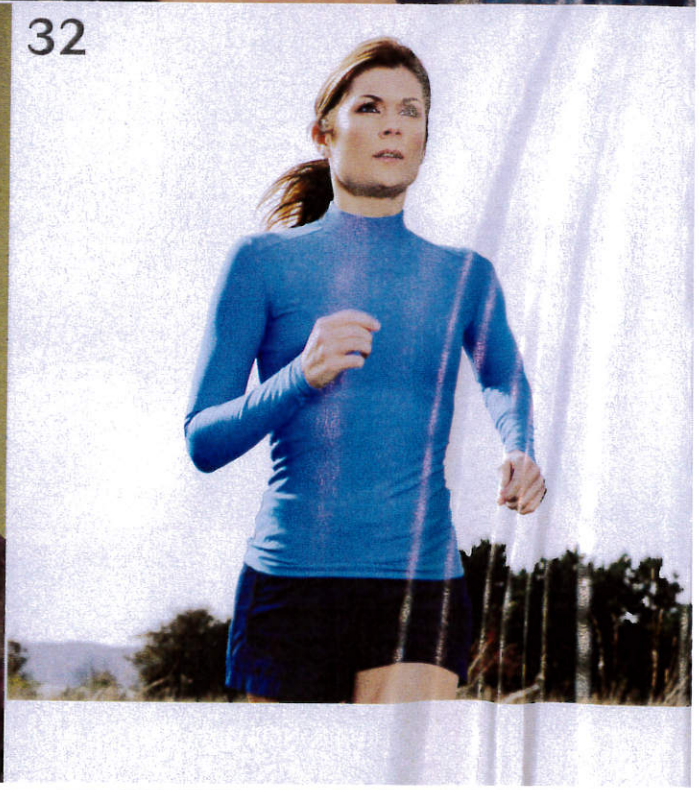

PHOTO STUDIO DELOTTINVILLE

LISE BOURBEAU

POUR L'AMOUR DE SOI

Elle est l'auteure de 24 best-sellers et a franchi le cap des 4 millions de livres vendus à travers le monde! À chaque édition de votre magazine *Mieux-Être,* vous pouvez lire ses précieux enseignements et vous enrichir de ses bons conseils. Depuis plus de 30 ans, Lise Bourbeau s'emploie à aider des milliers de personnes soucieuses d'améliorer leur qualité de vie, entre autres grâce à l'école Écoute ton corps, le centre de relation d'aide qu'elle a fondé. La clé? Être conscient de ce qui se passe à l'intérieur de soi. Rencontre avec une femme inspirante au parcours peu ordinaire.

— Cassandra Poirier

DE LA PENSÉE POSITIVE À LA CONSCIENCE

Notre corps est notre meilleur ami. Cela, Lise Bourbeau l'a compris, il y a plus de 30 ans déjà. Si aujourd'hui elle est passée maître pour décrypter les messages que le corps envoie, elle commence tranquillement à l'apprivoiser alors qu'elle travaille au poste de gérante régionale pour l'entreprise Tupperware. « Pendant environ 15 ans, j'étais beaucoup dans la pensée positive et je réussissais très bien dans la vente. J'étais une bonne *motivologue*, comme on dit! Puis un jour, je me suis retrouvée avec un problème de poids. J'ai alors essayé certains régimes, mais je n'aimais pas cela du tout. Je me sentais en prison. Puis un matin, j'ai eu la brillante idée de noter tout ce que je mangeais et buvais. Cela a été LA découverte et le début de ma recherche spirituelle », raconte-t-elle.

En faisant cet exercice, Lise Bourbeau se rend compte qu'elle mange sans réellement écouter ses besoins physiques et psychologiques. Manger pour ne pas gaspiller la nourriture. Manger parce que c'est l'heure. Manger par émotion. « Je ne pensais même pas à me demander si j'avais vraiment faim, se remémore-t-elle. J'ai réalisé que tout ça était un manque d'amour de moi. J'ai découvert que la façon de m'aimer, celle que j'avais apprise au couvent, de mes parents et ma famille n'était pas la bonne version de l'amour véritable. » Ainsi, sans se priver de rien, elle retrouve son poids santé en l'espace de trois mois. Elle découvre aussi que les maux dont elle souffre disparaissent peu à peu. « Mes enfants me disaient : "maman, je ne sais pas ce que tu fais, mais surtout, n'arrête pas!" Et automatiquement, en écoutant mes besoins sur le plan physique, j'étais beaucoup plus portée à écouter mes besoins aux plans émotionnel et mental. Et c'est à ce moment que j'ai compris qu'on ne peut dissocier les trois corps », relate Lise Bourbeau. Plus tard, elle fait un rêve. Elle se voit dans une grande salle, dans un état d'exaltation, enseignant sa nouvelle façon de voir la vie et de comprendre son corps. Au réveil, le message est clair : elle quitte la vente (qui la faisait vivre très bien depuis quinze ans) et fonce vers ce nouveau projet.

LE POUVOIR DE L'ÉCRIT

Aujourd'hui, son approche fait le tour du monde. Et le succès qu'elle rencontre est indéniable : l'école Écoute ton corps a donné des ateliers dans 28 pays et ses livres sont traduits dans pas moins de 21 langues! Une réussite qui s'explique sans doute par l'universalité du message qu'elle porte, une approche qui prône l'amour de soi.

La guérison des blessures est le tout dernier ouvrage de Lise Bourbeau (le 24e!). Il constitue la suite du livre *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* paru en 2000 et qui bat encore des records de ventes. « Plusieurs personnes me demandaient comment faire pour guérir nos blessures. La guérison, c'est avant tout l'acceptation de soi. C'est tout simple, mais j'ai réalisé que le plus grand problème, c'est que les gens n'ont pas conscience que ce n'est pas eux qui ont le contrôle de leur vie, mais une peur en eux qui dirige et prend des décisions », explique celle qui avoue pourtant ne pas aimer écrire lorsqu'elle était jeune! Son premier livre, elle décide de l'écrire pour répondre aux besoins des clients qui désiraient avoir un support écrit pour se remémorer les méthodes enseignées lors des ateliers *Écoute ton corps*. Mais de fil en aiguille, les livres qu'elle publie franchissent les frontières de son école pour toucher aujourd'hui des millions de personnes.

Parmi tous ses livres à succès, *Le cancer – un livre qui donne espoir* est l'une de ses plus grandes réussites. « Dans tout ce que j'ai accompli jusqu'à maintenant, le livre le plus important pour aider les gens à s'autoguérir ou à éviter une maladie importante, c'est celui-là. Il est lié directement à la blessure du rejet qui est celle qui fait le plus mal, mais que les gens ignorent le plus. Pour écrire ce livre, j'ai fait beaucoup d'entrevues personnelles pour avoir des exemples concrets et confirmer ma synthèse sur la cause du cancer. Et sans exception, il n'y avait pas un homme ou une femme conscients d'avoir cette blessure de rejet », raconte cette passionnée.

PHOTO **STUDIO DELOTTINVILLE**

UN MESSAGE QUI TRACE LA ROUTE

Si l'on remonte quelques années en arrière, l'approche proposée par Lise Bourbeau ne faisait pas l'unanimité. Aujourd'hui, tout indique que les mentalités ont évolué. « Au début, je passais pour une illuminée quand je disais aux gens d'écouter leur corps quand ils sont malades. Aujourd'hui, c'est beaucoup plus facile, et même des médecins écrivent à ce sujet. On n'a jamais dit à une personne de ne pas aller voir un médecin. On dit : fais-toi soigner physiquement, et en même temps, regarde ce qu'il y a sur les plans émotionnel et mental. Ta guérison n'en sera que plus complète. »

Écoute ton corps est une école qui partage tous les outils nécessaires à la conscientisation de soi. Elle place l'amour de soi et le corps au centre d'une démarche pour apprendre à se connaitre et à reconnaitre les causes de certains blocages. « On ne dit pas qu'on est là pour guérir les gens. On donne des outils et après c'est aux gens de les essayer. En France, ils avançaient souvent que notre philosophie est trop simpliste. Je dis : c'est simple, mais ce n'est pas simpliste. Au lieu de se compliquer la vie, l'amour simplifie la vie. »

Fais-toi soigner physiquement, et en même temps, regarde ce qu'il y a sur les plans émotionnel et mental. Ta guérison n'en sera que plus complète.

L'école *Écoute Ton Corps* reçoit régulièrement de beaux témoignages évoquant des victoires, des réconciliations, des guérisons. Ces manifestations sont pour Lise Bourbeau une véritable source de motivation. « C'est tellement réconfortant de voir la quête des gens qui aspirent à améliorer leur qualité de vie, partout à travers le monde. Cela me donne beaucoup d'espoir. Je vois comment les gens sont à la recherche d'une vie meilleure. Et chaque personne qui se transforme et qui répand de l'amour finira par le transmettre à toutes celles qui l'entourent. Et c'est comme ça qu'*Écoute Ton Corps* participe à la paix dans le monde. »

ÊTRE BIEN, ÇA S'APPREND !

Comment y parvenir selon Lise Bourbeau :

ÊTRE CONSCIENT

Premièrement, il faut devenir conscient et arrêter de vivre comme des robots. Se demander comment je me sens. Est-ce que ça fait « wow » à l'intérieur ? Est-ce qu'il y a un malaise ? Si c'est le cas, c'est qu'on n'écoute pas son cœur.

ÉCOUTER SES BESOINS

On a le droit d'écouter ses besoins. Qu'est-ce que je veux pour moi ? Comment je veux me sentir ? Les gens pensent que c'est de l'égoïsme que de vouloir être bien, de penser à soi et d'aller vers ce qu'on veut. Mais c'est plutôt de l'amour de soi. Être égoïste, c'est vouloir que l'autre me fasse sentir bien et que l'autre écoute mes besoins.

ENTREPRENDRE DES ACTIONS

Une fois le besoin établi, se demander ce que je peux faire. Quelles sont les actions que je peux entreprendre ? Quelles peurs pourraient m'en empêcher ? Il faut arrêter de croire qu'on n'a pas le droit d'être bien. De plus, on s'attend à ce que les autres nous rendent heureux. Cela crée des attentes, des émotions et surtout de la frustration.

Cassandra Poirier
Journaliste

Comment devenir

UN ÊTRE PASSIONNÉ ?

Commençons par définir ce qu'est la passion. Certaines personnes en ont peur, car elles croient qu'il est négatif d'être passionné. En effet, la passion peut être très créative ou destructive. En ce qui me concerne, **ÉCOUTE TON CORPS** n'existerait pas si je n'avais pas été passionnée par le projet de créer cette école.

- Lise Bourbeau

Comment définir la **PASSION CONSTRUCTIVE** ? C'est une grande énergie créatrice qui donne un sens et de la sensibilité à ce que l'on entreprend et qui nous aide à atteindre un but avec enthousiasme. Elle symbolise le feu qui nous pousse à exprimer notre vraie nature. Elle nous aide à vivre pleinement et intensément notre moment présent.

On peut, par contre, dire que la **PASSION** est **DESTRUCTIVE** quand elle est mal gérée. Elle se manifeste lorsqu'une personne devient tellement obsédée par l'objet de sa passion que plus rien d'autre ne compte pour elle et qu'elle en oublie tout le reste dans sa vie. Cela la fait beaucoup souffrir, car elle en vient à manquer de jugement et de discernement envers son but.

Y a-t-il quelque chose qui vous tient à cœur dans votre vie ? Un but, un désir pour lequel vous êtes passionné ? Ou faites-vous partie de ceux qui n'osent pas exprimer leur passion ? Pensez à un désir qui fait WOW à l'intérieur de vous, juste à l'idée de le manifester. Plus le WOW est intense, plus les besoins de votre être que ce désir comblerait sont nombreux.

Pour découvrir de quels besoins il s'agit, imaginez la joie d'avoir atteint votre but et vérifiez en quoi cela vous aidera sur le plan de l'ÊTRE. Si la réponse tarde à venir, vérifiez comment vous vous SENTEZ à l'idée d'y arriver. Vous saurez alors quels besoins de votre être, de votre âme, seront satisfaits et cela vous donnera une bonne motivation.

Il s'agit d'un élément très important pour devenir passionné, pour allumer votre feu intérieur. Vous vous rendrez compte que les petits et les grands plaisirs liés à l'atteinte de votre but continueront à alimenter votre passion. Ce feu vous donne aussi beaucoup d'enthousiasme et il vous fait surtout prendre conscience de votre grande puissance intérieure, de votre grand pouvoir de créer votre vie. Osez donc devenir une personne passionnée. Donnez-vous le droit de l'être !

Ceux qui accomplissent de grandes choses, comme les athlètes des Jeux olympiques, représentent de bons exemples. Leur passion est telle que peu importe les blessures ou les échecs, ils ne lâchent pas, ils continuent à s'entraîner. Mais souvenez-vous bien que vous devriez toujours ressentir plus de joie et de bonheur en poursuivant votre objectif que de la douleur, du stress et de la peur. Quand ces dernières attitudes prennent le dessus, la

passion est devenue destructive, elle n'est plus bénéfique pour vous. Il est alors temps de trouver un autre projet pour alimenter votre passion.

Vous pensez peut-être que ce n'est simplement pas dans votre nature d'être passionné et encore moins de viser les Jeux olympiques. Je ne dis pas que chaque personne doit être passionnée au même degré. Tout dépend de votre plan de vie. Cependant, quelle que soit l'intensité de votre feu intérieur, ne l'oubliez jamais, car il vous aide à vivre à plein, vous donne de l'énergie et vous garde jeune. Petite ou grande passion, peu importe, pour autant que vous lui laissiez une place dans votre vie.

De plus, donnez-vous le droit de vouloir quoi que ce soit. Vous n'avez de compte à rendre à personne. Souvenez-vous toutefois que vous devez accepter d'assumer les conséquences de ce que vous obtiendrez. En prenant ainsi la responsabilité des conséquences de vos actes, vous ne laisserez pas vos proches décider pour vous.

Pour vous aider à garder votre feu allumé, je vous conseille de ne pas perdre de vue ce que vous voulez et pour quoi vous le voulez. Quand arrivent les obstacles, les interférences, les peurs, les doutes, c'est en vous souvenant de votre but et de son sens que vous pouvez plus facilement trouver une solution et ne pas rester pris dans le problème.

Rien de grand n'a jamais été atteint sans obstacle de l'extérieur. C'est tout à fait normal et humain. Nous n'avons pas encore atteint la foi totale pour manifester instantanément tout ce que nous voulons.

Lorsque vous faites face à un obstacle, vérifiez quelles sont la peur et la croyance qui l'ont attiré et remerciez-vous d'avoir pu les découvrir. Donnez-vous aussi le droit d'être habité par cela, tout en sachant qu'un jour vous en serez libéré. N'essayez surtout pas de faire semblant que vous n'avez pas peur. Plus vous vous permettez d'être humain et d'avoir certaines peurs, plus celles-ci diminuent et viennent à ne plus avoir d'emprise sur vous. Vous devez surtout apprendre à aimer votre peur, c'est-à-dire à accepter que cette partie en vous soit convaincue de vous aider, de vous protéger. Ce n'est qu'en aimant, en acceptant toutes les parties en vous, que vous pouvez arriver à être ce que vous voulez.

Rappelez-vous la satisfaction, le plaisir et le bonheur ressentis chaque fois que vous avez réussi quelque chose dans votre vie depuis votre enfance. Rien ne vous empêche de garder votre feu allumé jusqu'à la fin de vos jours. Toutes les passions peuvent être bénéfiques pourvu qu'elles vous permettent d'être vous-même, d'écouter vos propres besoins.

Pensez à un désir qui fait WOW à l'intérieur de vous, juste à l'idée de le manifester. Plus le WOW est intense, plus les besoins de votre être que ce désir comblerait sont nombreux.

Lise Bourbeau, est la fondatrice de la plus grande école de développement personnel de la francophonie : *Écoute Ton Corps*. Cette école dispense une formation professionnelle en relation d'aide dans plusieurs pays. Visitez **www.ecoutetoncorps.com/formation** pour connaître les détails de la session d'automne.